



# 9月号コミスタこうべ一日体験教室参加者募集中

交流と学びの場「コミスタこうべ」では、「KOBEmanabisuとネット」の生涯学習市民講師による一日体験教室を実施します。学ぶ気持ちを刺激する楽しい体験が盛りだくさん。あなたも「学び体験」をしてみませんか？

★「鈴虫の音を聞きながら・・・♪」体験教室

開催日時	教室名	持ち物	対象・定員	材料費	市民講師
9月3日(土) 13:30～15:00	<small>知って得する 長生き術</small> <b>いつでもどこでもツボ押しで免疫力アップ</b> 老化・認知症予防・未病改善など秋にお勧めのストレッチや食養生もご紹介。	・筆記用具	成人 30名	無料	金山 昌子 氏
9月4日(日) 13:30～15:00	<small>生活にうらおいを講座</small> <b>菊の季節のテーブルコーディネート</b> 重陽の節句のアフタヌーンティー。和洋折衷のテーブルコーディネートを楽しみませんか？おいしいお茶と和菓子を用意してお待ちしています！	・カメラ ・筆記用具	成人 10名	¥800	安東 美由喜 氏
9月10日(土) 10:00～12:00	<b>そば打ち</b> *持ち帰りはありません 打ちタテそばをランチします。出石そばをひきタテ・打ちタテ・湯がきタテの3タテで作る「伝統のダシ」でおいしくいただけます。	・エプロン・三角巾 ・マスク・手拭き ・台拭き・食器拭き ・マイ箸・上履き ・筆記用具	成人 20名	¥1000	見取 政和 氏
<b>学校や仕事の帰りに</b> 9月13日(火) 18:30～20:00	<b>正しいシャンプーの仕方と天然ヘナカラー</b> 髪を健康に美しく艶やかに保つシャンプーの仕方・選び方、天然100%のヘナカラーを使う白髪の染め方・安全性についてお話します。 希望者にはヘナカラーのパッチテストをします。	・筆記用具	成人 25名	無料	明石 春枝 氏
9月14日(水) 13:30～15:00	<b>実践英語習得で脳トレ～「わかる」から「使える」へ～</b> 英語学習のお悩み解決！近年進んでいる言語教育の研究をベースに、脳トレにもなる実践英語習得の全体像をご説明いたします。	・筆記用具	成人 20名	無料	芝原 由紀子 氏
9月20日(火) 13:30～14:30	<b>ダンス・セラピー（チェア・エクササイズ）</b> イスに座ってストレッチと呼吸法で身体をリラックス！音楽を感じながら簡単なステップで心もリズムカル！美しくストレス発散しましょう。	・動きやすい服装と靴 ・汗拭きタオル ・水分補給物・筆記用具	成人 15名	無料	那須 恵子 氏

## ■講演会■

9月15日(木) 10:00～11:30	市政リレー講座 「くらしと環境」	<b>みんなで取り組む地球温暖化防止</b>	・筆記用具	成人 60名	無料	神戸市職員
9月15日(木) 13:30～15:00		<b>にこにこわくわくしっかり生活</b>	・筆記用具	成人 60名	無料	高尾 孝信 氏
9月17日(土) 13:30～15:00		<b>防災のお話し</b>	・筆記用具	成人 60名	無料	榊田 和宏 氏

## ●乳幼児の親子限定プログラム●

子育て支援事業	9月9日(金) 10:30～11:30	<b>ママとタッチでキューしょ！！</b> 笑顔で子育てしていますか？優しいタッチケアとメンタルへのアプローチで愛の交歓を楽しみましょう。ママ自身が癒されずきな笑顔になれますよ！	・バスタオル ・水分補給物 ・筆記用具	1～3歳 親子 5組	無料	西口 敦子 氏
	9月16日(金) 10:30～11:30 一時保育(※)付	<b>簡単にできる心身の美容法～すてきな笑顔とともに</b> 簡単にできる呼吸法と洗顔法で子育て中に感じる不安や気付かないストレスを開放することの大切さを知っていただけます。心に癒しを届けます。	・大きめの手鏡 ・筆記用具	子育て中の ママ・パパ 10名	無料	森下 洋子 氏

(注)一時保育のある体験教室は、就学前のお子さんの保護者を対象に、ボランティアの協力を得て実施します。一時保育を希望される場合、費用はお子さん一人あたり500円です。水分補給物や汗拭きタオル等お子さんに必要と思われるものは各自でご持参ください。一時保育は予約が必要です。

9月12日・26日(月)10:30～11:30	健康づくり推進機構 BTB 共催 <b>産後ママの運動</b>	・汗拭きタオル ・水分補給物・筆記用具	3～12か月の乳幼児 親子12組	無料	チームBTB 平田 智恵 氏
-------------------------	------------------------------------	------------------------	---------------------	----	-------------------

### ◆◆◆9月開催 一日体験教室の申し込みは 8月5日(金)9時から 受け付け開始です◆◆◆

- 申込受付期間：8月5日(金)9時から9日(火)21時
  - 申込方法：メール・電話・窓口
  - 抽選：8月10日(水)
  - 結果発表：8月11日(木)9時 ホームページ「新着情報」に掲載、電話・窓口でもご確認いただけます。
- 定員に満たない体験教室は8月11日(木)9時から先着順で申し込みを受け付けます。電話・窓口にてお申し込みください。

- ★前日までに申し込みがされていない方は入場ができません。当日の申し込みはできません。
- ★参加費は無料。開催日の1週間前からの取り消しは、材料費の支払いが必要となります。
- ★感染症予防対策のため、ご来館の際はマスクの着用をお願いいたします。ご自宅で検温し平熱であることをご確認ください。喉の痛みや鼻水など風邪の初期症状のあるかたはご来館をお控えください。
- ★気象警報が発令された場合（午前7時の時点で午前の講座、午前10時の時点で午後の講座、午後3時の時点で夜間の講座）は中止となります。
- ★応募者が少ない場合も中止することがあります。体験教室を中止するときは個別に電話連絡差し上げます。

